

<<四季食疗与养生>>

图书基本信息

书名：<<四季食疗与养生>>

13位ISBN编号：9787801559838

10位ISBN编号：7801559835

出版时间：2006-1

出版时间：中国市场出版社

作者：刘承启

页数：224

字数：220000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<四季食疗与养生>>

### 内容概要

本书以食养、食补、食疗为内容，对什么季节应该食用什么食物，怎样食用这些食物，食用这些食物之后对祛病强身，抗衰延寿又有什么作用等作了全面系统的论述。全书详细介绍了人们在日常生活中经常食用的175种食物或食品的名称、别称俗名、性味归脏、功能效用、食养价值、禁忌内容、食养方法或滋补方法等内容，并对68个食养方法及食养作用、93个滋补方法及滋补作用、90个食疗方法及食疗作用、21种常见病的食补与食疗、6种阴阳失调、体质虚弱之人的饮食滋补等内容也作了颇为简洁易懂的阐述。

## <<四季食疗与养生>>

### 作者简介

刘承启,高经工程师,中国科普作家.先后获得了 保健万年历转盘 、《健身·旅游·娱乐多用活动日历》等五项国家专利。

入编《中国发明家大辞典》被国家经委、中国科协评为全国“讲理想、比贡献”先进个人。

## <<四季食疗与养生>>

### 书籍目录

春季食养法 一、春季应养阳、养肝 1 温肾壮阳，活血蓝淤，健胃提神的韭菜 2 健胃止痛，发汗散寒，祛痰杀菌的葱 3 解毒杀菌，健胃散寒的大蒜 4 发汗散寒，温胃止呕，杀菌解毒的姜 5 宣肺豁痰，开胃理气的芥菜 二、应少吃酸，多食甜 1 健脾胃，助消化，止泄泻的锅巴 2 健脾益胃，滋肺养阴，补肾固精的山药 3 健脾和胃，益气养血的大枣 4 健脾和胃，滋阴润燥，精热解毒的甘蔗 5 补中益气，润肺止咳，清心安神的百合 6 开胃消食，清热解毒，生津化痰的荸荠 三、应多吃蔬菜 1 通利肠胃，解热除烦，下气消食的白菜 2 清热解毒，散血水肿的芸薹 3 通利肠胃，止渴润燥，下气调中的菠菜 4 平肝健胃，清热利水，降脂降压的芹菜 5 通乳汁，助发育，消水肿的莴苣 6 利肝明目，健脾利水，止血降压的荠菜 7 除烦渴，解酒毒，通乳汁的茭白 8 清热解毒，收敛止泻，滑胎易产的苋菜 9 清热解毒，止痢止泻的马齿苋 10 健脾开胃，止血消炎的香椿头 四、春季常见病的饮食滋补与饮食疗法 秋季食养法 一、秋季应养阴·养肺 二、应少吃辛，多食酸 三、应生津润燥 四、秋季常见病的饮食滋补与饮食疗法

<<四季食疗与养生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>